

Möhrencurry auf Erbsenpüree

Zutaten:

1 Knoblauchzehe
200 g Zwiebeln
300 g Erbsen (TK)
600 g Kartoffeln
500 g Karotten
1 Stück Ingwer

Je 150 ml Kokos- und
Sojamilch

Currypaste oder -pulver

Salz, Pfeffer, Zucker

2 EL Sesam

Thymian

Kokosöl

Rezept digital:



Für das Curry: Karotten schälen und waschen, in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in Stifte schneiden. Ingwer schälen und fein reiben/hacken – ebenso mit dem Knoblauch verfahren. Currypaste im Wok in Kokosöl anbräunen (Currypulver geht auch, in diesem Fall alle Zutaten damit bestäuben und dann anschwitzen). Anschließend Zwiebeln, Ingwer und Karotten zugeben und kurz anschwitzen. Mit Kokosmilch ablöschen und ggf. mit Gemüsebrühe aufgießen. Mit Salz, Pfeffer und ggf. mehr Ingwer / Knoblauch abschmecken. Ca. 30 min einköcheln lassen.

Für das Erbsenpüree: Kartoffeln schälen und kochen. Die Erbsen ebenfalls in Salzwasser bissfest kochen. Alles in einer Schüssel zusammen zu einem feinen Püree stampfen. Dabei die angewärmte Sojamilch oder -sahne langsam zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern nach Gusto abschmecken.

Für das Topping: Sesam und fein geriebener Ingwer mit Zucker in einer kleinen Pfanne karamellisieren. Frischen Thymian zugeben und mit Salz abschmecken.

Wohl bekomms'!

